

DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA

RIDUCI IL RISCHIO CON
DELLE AZIONI SEMPLICI
SAI QUALI SONO?

- Dieta e stile di vita sano
 - Attività fisica
 - Controlli periodici
 - Prevenzione della chetoacidosi nel Diabete Tipo 1
- Attenzione ai segnali d'allarme: tanta sete, tanta pipì, dimagrimento rapido

Ti aspettiamo nelle piazze,
scopri l'appuntamento più vicino a te
dal 4 al 17 novembre 2019!

www.diabeteitalia.it/gmd | [#WDD2019](https://twitter.com/WDD2019)
facebook.com/giornatadeldiabete



Giornata Mondiale del Diabete
14 Novembre

diabete Italia
onlus

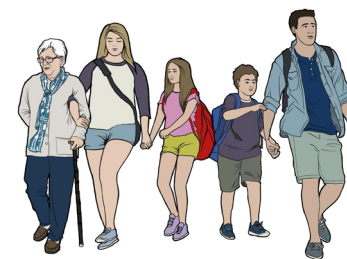


LA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE COINVOLGE ANCHE LA FAMIGLIA

In Italia ad una persona con diabete su tre la malattia non è stata diagnosticata.

La diagnosi precoce e il trattamento sono fondamentali per prevenire o ritardare le complicanze croniche, spesso molto gravi.

Se il Diabete Tipo 1 non viene diagnosticato tempestivamente, si possono verificare gravi quadri clinici (chetoacidosi) che possono, in alcuni casi, risultare fatali.



DIABETE TIPO 2 - INDIVIDUALO PER TEMPO

Puoi essere a rischio di svilupparlo se hai una o più fra le seguenti condizioni:



SEI OBESO O SOVRAPPESO (HAI UN BMI \geq 25 KG/M2)



SEGUI UNA ALIMENTAZIONE NON CORRETTA



CONDUCI UNA VITA SEDENTARIA



HAI UNO O PIÙ ESAMI DEL SANGUE ALTERATI *



APPARTIENI AD UN GRUPPO ETNICO AD ALTO RISCHIO



HAI UNA FAMILIARITÀ DI PRIMO GRADO PER DIABETE TIPO 2 (GENITORI, FRATELLI)



HAI AVUTO UNA MALATTIA CARDIOVASCOLARE (INFARTO, ICTUS)



HAI PARTORITO UN NEONATO DI PESO $>$ 4 KG O HAI AVUTO IL DIABETE IN GRAVIDANZA



HAI UN "OVAIO POLICISTICO" O ALTRE CONDIZIONI DI INSULINO-RESISTENZA



SOFFRI DI IPERTENSIONE ARTERIOSA O HAI UNA TERAPIA ANTIPERTENSIVA IN ATTO

*EMOGLOBINA GLICATA $>$ 5,7%, O IPERGLICEMIA A DIGIUNO (\geq 100 MG/DL = IFG), O UNA CURVA GLICEMICA ALTERATA (IGT) IN UN PRECEDENTE TEST DI SCREENING. OPPURE UN BASSO VALORE DI COLESTEROLO-HDL ($<$ 35 MG/DL) E/O ELEVATI VALORI DI TRIGLICERIDI ($<$ 250 MG/DL).

In tutte queste condizioni è consigliabile controllare la glicemia almeno una volta l'anno e consultare il medico al fine di eseguire una glicemia a digiuno e, se necessario, il dosaggio della emoglobina glicosilata o un carico orale di glucosio.

Anche in condizioni normali, al di sopra dei 45 anni è opportuno controllare la glicemia almeno ogni tre anni.

Infatti, quanto più precoce è la diagnosi, tanto più efficace è la terapia mirata alla prevenzione delle complicanze croniche.

LA DIFFUSIONE DEL DIABETE NEL MONDO

Più di 425 milioni di persone nel mondo sono colpite da diabete. Questo numero è destinato a crescere nei prossimi anni, in conseguenza non solo dell'aumento della popolazione e della durata media di vita, ma anche della mancanza di esercizio fisico e dell'alimentazione poco corretta. Secondo le proiezioni dell'International Diabetes Federation, se non verrà messa in atto una prevenzione efficace nel 2030 i diabetici diventeranno 522 milioni. Ci troviamo di fronte ad una vera e propria **pandemia**.



LE PERSONE
CON DIABETE
NEL MONDO

415 MILIONI
STIMATE NEL 2015
522 MILIONI
PREVISTE PER IL 2030

CON LA PREVENZIONE È POSSIBILE RIMANDARE O ANNULLARE L'APPUNTAMENTO CON IL DIABETE TIPO 2

Fino all'80% dei casi di Diabete Tipo 2 può essere prevenuto adottando uno stile di vita sano, comportamenti virtuosi e prestando attenzione ai segnali d'allarme.

L'INFORMAZIONE SUL DIABETE FA RISPARMIARE

Il diabete, se non curato adeguatamente, può portare a:

- MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- ICTUS
- CECITÀ
- INSUFFICIENZA RENALE
- AMPUTAZIONE DEGLI ARTI INFERIORI

Le complicanze del diabete hanno un forte impatto economico e sociale. Il diabete può essere costoso sia per l'individuo che per la famiglia.

Ogni giorno le persone con diabete e i loro familiari sono impegnati nel prevenirlo o rallentare l'evoluzione.

Questo impegno va sostenuto garantendo alle persone la corretta informazione, l'utilizzo delle terapie appropriate, gli inquadramenti e i follow-up specialistici, i test diagnostici del caso secondo le indicazioni contenute nel Piano Nazionale Diabete che le Regioni stesse hanno firmato.

LA FORZA DELLE ASSOCIAZIONI

Le persone con diabete, i loro familiari e quelli che temono di svilupparlo possono fare poco da sole e molto insieme, soprattutto appoggiando in modo concreto il lavoro delle oltre 400 Associazioni che raggruppano in Italia persone con diabete e i genitori di bambini con diabete.



ANCHE I BAMBINI POSSONO AVERE IL DIABETE

I CASI IN ETÀ PEDIATRICA:
93% TIPO 1
6% GENETICO 1% TIPO 2

Ti aspettiamo nelle piazze,
scopri l'appuntamento più vicino a te
dal 4 al 17 novembre 2019!

www.diabeteitalia.it/gmd | [#WDD2019](https://twitter.com/WDD2019)
[facebook.com/giornatadeldiabete](https://www.facebook.com/giornatadeldiabete)

Con il patrocinio di: Istituto Superiore di Sanità



Media partner: Rai Responsabilità Sociale, metro, LOGO, Segreteria Organizzativa MCO International Group

Con il contributo non condizionante di:

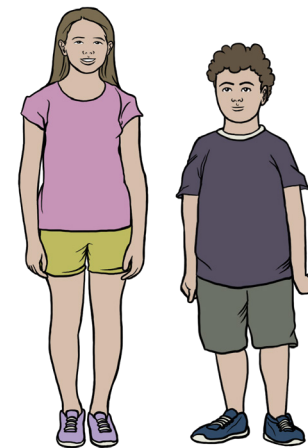


LA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE TIPO 1 COINVOLGE ANCHE LA FAMIGLIA

Saresti in grado di riconoscere i segnali di allarme nella tua?

Troppo spesso l'esordio del Diabete Tipo 1 avviene in circostanze drammatiche che segnano fisicamente e psicologicamente il bambino o il ragazzo.

I familiari e le persone che passano molto tempo con i bambini e gli adolescenti (personale scolastico, allenatori sportivi, etc.) dovrebbero essere formati a cogliere i segni iniziali dello scompenso e segnalarli alla famiglia e ai medici curanti.



IMPARA A RICONOSCERE I SEGNI E I SINTOMI

Proteggi te stesso e la tua famiglia!



SETE ECCESSIVA



FREQUENTE BISOGNO DI URINARE



MANCANZA DI ENERGIA



VISTA OFFUSCATA



LENTEZZA NELLA GUARIGIONE DELLE FERITE



DIMAGRIMENTO RAPIDO

Nel Diabete Tipo 2 i sintomi possono essere più lievi o addirittura assenti.

PREVENZIONE E SALUTE

La famiglia rappresenta il primo e più importante educatore di un corretto stile di vita, per migliorare la gestione del Diabete Tipo 1 ed evitare le sue complicanze e al tempo stesso prevenire sovrappeso e obesità, importanti fattori di rischio per il Diabete Tipo 2 anche in età pediatrica

Anche gli insegnanti possono fare molto: numerosi istituti scolastici si sono interrogati sulla salubrità degli alimenti accessibili a scuola, (attraverso mense scolastiche, distributori automatici, distribuzione di snack sani). Altri hanno previsto interventi di educazione all'alimentazione per incidere sulle abitudini attuali e future degli alunni.

Altrettanto importante è l'attività fisica: diversi genitori si sono organizzati in gruppi per far camminare i loro figli nel tragitto casa-scuola. Nelle scuole elementari dovrebbe essere assicurata almeno un'ora di attività fisica al giorno (giochi, passeggiate, lezioni di educazione fisica).

DIRITTO ALLA SICUREZZA

Gli studenti hanno diritto di vivere a scuola in condizioni di sicurezza, per gli alunni con diabete (e questo vale anche per altre condizioni) ciò significa poter disporre a scuola dei presidi e dei farmaci necessari al controllo della glicemia in condizioni sia normali sia di emergenza e poter contare sul supporto da parte di un adulto nella gestione di situazioni normali e di eventuali emergenze.

L'esperienza conferma che un breve intervento formativo e la disponibilità degli operatori scolastici sono sufficienti per garantire questi diritti. Il Ministero della Salute e il Ministero dell'Istruzione hanno emanato delle raccomandazioni per la somministrazione dei farmaci a scuola, che contengono le linee guida per l'assistenza agli studenti che hanno bisogno di assumere farmaci in orario scolastico.

PREVENZIONE DEL RISCHIO PER IL DIABETE TIPO 2: SEGUI ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE

International Diabetes Federation, oltre a raccomandare l'attività fisica per almeno 3-5 giorni a settimana, per una durata minima di 30-45 minuti, invita a prevenire il rischio diabete per te e la tua famiglia con l'alimentazione!



Scegli acqua, caffè o tè invece di succhi di frutta, bibite o altre bevande con zucchero aggiunto



Mangia almeno tre porzioni di verdura ogni giorno, comprese le verdure a foglia verde



Mangia fino a tre porzioni di frutta fresca ogni giorno. Privilegiare noci, un pezzo di frutta fresca o yogurt non zuccherato per uno spuntino



Limita l'assunzione di alcol a un massimo di due bevande standard al giorno



Scegli tagli magri di carne bianca, pollame o frutti di mare anziché carne rossa o trasformata



Scegli pane, riso o pasta integrali al posto di quelli raffinati



Assumi grassi insaturi (olio d'oliva, olio di mais o olio di semi di girasole) anziché grassi saturi (burro, grassi animali)